KOCHWELTREISE 6.0

Das Buch zum FÜ-Kochkurs der 5. Klasse 2026/27







FÜR

Sebastian
Judith
Marc
David
Carolin
Vanessa
Nadin

Valentin
Pierre
Liam
David
Monika
Maria
Andreas

... UND NICHT VERGESSEN

PLANUNG
SAUBERKEIT
SICHERHEIT
ORDNUNG



VENEZOLANISCHE SPEZIALITÄT IM MAISBRÖTCHEN

Zweierlei Arepas

FÜR DEN MAISTEIG

1 kg	vorgekochtes Maismehl (Harina de maíz precocida, z.B. Harina P.A.N.)
1,3 l	lauwarmes Wasser
2 TL	Salz
2 EL	Sonnenblumenöl

REINA PEPIADA

650 g	Hähnchenbrusti
750 ml	Hühnersuppe
1 Bund	Suppengrün
3	reife Avocados
125 g	Mayonnaise
1	kleine Zwiebel
2	Limetten (Saft)
	Salz
	Pfeffer

KÄSEFÜLLUNG

500 g	Stangenmozzarella
100 g	Parmesan

Tipp

Carne Mechada ist eine Füllung aus Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten mit Kreuzkümmel.

Wasser und Salz in eine große Schüssel geben. Maismehl nach und nach einrühren und mit den Händen kneten, bis ein weicher, glatter Teig entsteht. 5–10 Minuten ruhen lassen.

Teile den Teig in 22 Portionen. Forme Kugeln und drücke sie zu runden Fladen von etwa 1–1,5 cm Dicke. Glätte die Ränder mit leicht angefeuchteten Händen.

Eine große Pfanne leicht mit Öl einfetten. Arepas bei mittlerer Hitze etwa 5–8 Minuten pro Seite backen, bis sie eine goldene Kruste haben.

Die Arepas anschließend bei 180 °C etwa 10–15 Minuten im Backofen fertig garen, bis sie innen durchgebacken sind.

Hähnchen 10 Minuten in der Suppe kochen, dann Suppengrün dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen, abkühlen lassen und zerpflücken. Avocado zerdrücken, mit Mayonnaise, Limettensaft und fein gehackter Zwiebel vermischen. Hähnchen unterheben und abschmecken.

Den Käse reiben und vermengen.

Die etwas abgekühlten Arepas seitlich aufschneiden und mit der Käsemischung oder der Reina Pepiada befüllen.



Tipp

Für noch mehr „Crunch“ 15 Gramm Mehlwürmer unter die Heuschrecken mischen.

DER ETWAS ANDERE PROTEIN-SNACK: FRITTIERTE HEUSCHRECKEN (& MEHLWÜRMER)

Mexikanische Chapulines

30 g	Heuschrecken
1	rote Chilischote
2	Knoblauchzehen
50 ml	Erdnussöl
1	Limette (Saft)
	Salz

Für die frittierte Heuschrecken zuerst Flügel und Beine der Heuschrecken entfernen.

Danach das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen, Chili waschen, beides kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Nun auch die Heuschrecken ins heiße Öl geben und braten lassen, bis diese durchgegart sind und eine schöne Färbung angenommen haben.

Nach Belieben mit Limettensaft und ein wenig Salz abschmecken und alles gut durchrühren.

Die fertigen Heuschrecken abtropfen lassen und noch warm anrichten.



Tipp

Wenn etwas Füllung übrigbleibt, kann man daraus mit einem Schuss Milich ein feines Püree machen.

DEFTIGE TEIGTASCHEN MIT KARTOFFELFÜLLUNG

Polnische Piroggen

FÜR DEN TEIG

280 g	Weizenmehl
¼ TL	Salz
1	Ei
100 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Öl

FÜR DIE FÜLLUNG

500 g	Kartoffeln (mehlig)
1	Zwiebel
2 EL	Butter
200 g	Topfen
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer, frisch gemahlen

FÜR DIE GARNITUR

4	Scheiben Bauchspeck
1	Zwiebel
3 EL	Butter

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Ei verquirlen. Mit dem Wasser und dem Öl zum Mehl geben. Ca. 5 bis 10 Minuten mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten Teig verkneten.

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter einige Minuten andünsten, ohne braun werden zu lassen.

Die Kartoffeln stampfen. Die Zwiebelbutter und den Quark zugeben und vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig vierteln, ca. 1 mm dick auswallen und Kreise mit einem Durchmesser von ca. 7 bis 8 ausstechen. 1 TL Kartoffelfüllung in die Mitte geben. Die Ränder mit wenig Wasser bestreichen. Den Teig zu Halbmonden umklappen und die Ränder sorgfältig andrücken.

In einer großen Pfanne Salzwasser zum Kochen bringen. Die Piroggen portionenweise kochen, bis sie an die Oberfläche kommen. Weitere 2 bis 3 Minuten sieden lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

Den Speck in feine Streifen schneiden. In eine Bratpfanne geben und ohne Fett erhitzen, knusprig braten und aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die Butter schmelzen. Die in Streifen geschnittene Zwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Speck zugeben und die Piroggen vor dem Servieren in der aromatisierten Butter schwenken.



STEFFEN HENSSLERS SPRITZIGE MARINADE: SESAMÖL, ESSIG, ZITRONE, CHILI ... UND SPRITE!

Der geilste Gurkensalat der Welt

1	Salatgurke
1	Zitrone (3 Scheiben)
2	Chilischoten
1 TL	Salz
1 EL	Zucker
1 EL	Sesamöl
40 ml	heller Balsamicoessig
200 ml	Sprite (kalt)

Die Enden der Gurke abschneiden, dann die Gurke der Länge nach auf einem Gemüsehobel in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Gurkenscheiben in der richtigen Reihenfolge wieder aufeinanderstapeln. Den Gurken-Stapel in der Mitte zusammenklappen, sodass ein „U“ entsteht. Dann die zusammengeklappten Gurkenscheiben in eine möglichst passgenaue und sicher verschließbare Tupperdose geben.

Zitrone in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben versetzt in die Mitte, zwischen die Gurkenscheiben setzen. Chilischoten mit Kernen in dünne Ringe schneiden und anschließend auf der Gurke verteilen. Salz und Zucker über die Gurke streuen und Essig und Sesamöl darübergießen. Alles mit Sprite auffüllen, die Tupperdose verschließen und durch leichtes Schütteln alles miteinander vermengen.

Gurkensalat vor dem Servieren für 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.



Tipp

Das indische Kadhai Chicken Curry schmeckt aufgewärmt am Folgetag fast noch besser.

INDISCHER KLASSIKER MIT UNGLAUBLICH VIEL AROMA

Kadhai Chicken Curry

FÜR DAS CURRY

- **60 ml** Olivenöl
- **20 g** Knoblauch, gepresst
- **2-4** rote Chilischoten (im Originalrezept 8 rote und 4 grüne!)
- **5 g** Korianderkörner, gemörsert
- **400 g** Cubetti
- **400 g** Pelati
- **30 g** Koriandergrün, grob gehackt (alternantiv auch Petersilie)
- **45 g** Ingwer, fein gehackt
- **1-2 TL** Salz
- **800 g** Hühnerbrust
- **10 g** Garam Masala
- **5 g** Kasoori methi (eine Art Bockshornklee, ersatzweise gehen auch Fenchelsamen, gemörsert)

GARAM MASALA

- **6** Kardamomkapseln schwarz
- **8** Kardamomkapseln grün
- **13 cm** Zimtrinde
- **16** Gewürznelken
- **25 g** Kumin (Kreuzkümmel)

Für das Garam Masala die Samen aus den Kardamomkapseln holen und die Zimtrinde mit Hand so gut es geht zerkleinern.

Alle Zutaten in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl) leicht rösten. Dann alles in einem Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen (evtl. einen Mixer bzw. Stabmixer zu Hilfe nehmen, der stark genug für die Zimtrinde ist).

Öl in einem Wok erhitzen (nicht zu heiß) und Knoblauch leicht anrösten (darf nicht zu braun werden, sonst wird er bitter).

Die gehackten Chilis und die gemörserten Korianderkörner dazugeben und kurz mitrösten.

Die zwei Dosen Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.

Die Hälfte des Koriandergrüns und den Ingwer dazu geben und mit dem Salz würzen. 5 Minuten dahinköcheln lassen.

Das Huhn in 8 Stücke schneiden und dazugeben. Das Ganze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und das Huhn durch ist.

Zum Schluss Garam Masala und Kasoori methi unterrühren und noch ein paar Minuten nachköcheln lassen. Mit dem restlichen Koriandergrün anrichten.

Dazu reicht man Knoblauch-Naan, Bhuraani Raita und Nimbu Soda (siehe nächste Seiten).



Tipp

Zusätzlich kann man auch ein paar Fäden Safran in Wasser auflösen und einrühren.

JOGURTSAUCE ZUM „ENTSCHÄRFEN“ AUS INDIEN

Bhuraani Raita

300 g	Naturjogurt
1 g	Kumin, gemörsert
1	Knoblauchzehe, gepresst
	Salz nach Geschmack
1 Prise	Chilipulver

Jogurt, Kumin, Knoblauch und Salz gut vermischen.

Die Raita mit Chilipulver bestreuen.



Tipp

Da in Indien beim Essen kein Besteck benützt wird, „löffelt“ man Currys mit einem Stück Naan.

DIE INDISCHE VARIANTE DES KNOBLAUCHBROTS

Knoblauch Naan

960 g	Weizenmehl
10 g	Backpulver
2 g	Natron (Soda bi-carb)
2 TL	Salz
480 ml	warmes Wasser
20 g	Zucker
50 g	Naturjogurt
90 ml	Milch
12	Knoblauchzehen, gepresst
60 ml	Erdnussöl (ersatzweise Olivenöl)
60 g	Butter zum Bestreichen
10 g	Schwarzkümmel

Gesiebtes Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Zucker, Naturjogurt und Milch gut verrühren.

Alles mit dem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig 10 Minuten mit einem feuchten Tuch zugedeckt rasten lassen.

Das Öl, den Schwarzkümmel und den Knoblauch einkneten. Wieder zugedeckt am besten 2 Stunden aufgehen lassen.

12 Bällchen aus dem Teig formen und fingerdick austreiben. Mit zerlassener Butter bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 190 Grad leicht braun backen.



Tipp

Zum Nimbu Soda eine Prise Salz beigeben wirkt bei hohen Sommertemperaturen extrem erfrischend.

REHYDRIERUNG AUF INDISCH

Nimbu Soda

100 ml	Limettensaft, frisch gepresst
100 g	brauner Zucker
100 ml	Wasser

Läuterzucker herstellen (Zucker und Wasser zusammen aufkochen).

Für 500 ml Saft 2 EL Limettensaft, 3-4 EL Läuterzucker und Eiswürfel in ein Glas geben und mit Leitungswasser oder Sodawasser aufgießen.



Tipp

Nur unter Aufsicht eines Erwachsenen: Man kann das Gemüse im Wok auch mit einem Schuss Brandy flambieren.

KNUSPRIGES RINDFLEISCH MIT BASMATIREIS AUS CHINA

Gan Bian Niu Rou

800 g	Rinderhüftsteak
200g	Stangensellerie
200 g	Karotten
2	Frühlingszwiebel
1	rote Zwiebel
25 g	Ingwer
6	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
8 EL	helle Sojasauce
8 EL	Reisweinessig/Sherry
2 EL	Sesamöl
4 EL	brauner Zucker
4 EL	Chilisauce
4 EL	dunkle Sojasauce
2	Eier
8 EL	Speisestärke/Kartoffelmehl
	Öl zum Frittieren
	Szechuanpfeffer

FÜR DEN REIS

300 g	Basmatireis
1 TL	Salz
535 ml	Wasser
3 EL	Butter

Steakfleisch in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 1 Teelöfel Salz, 2 EL heller Sojasauce, 2 EL Sherry und 2 EL Sesamöl marinieren und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen das Gemüse und den Ingwer julienne (in dünne Streifen) schneiden und den Knoblauch fein hacken oder pressen.

Dann das Fleisch mit dem Ei vermengen. Die Flüssigkeit etwas abgießen. Danach die Speisestärke dazugeben sodass alle Streifen gut bedeckt sind.

Den Reis vor dem Kochen mit kaltem Wasser abspülen. Den Reis im Salzwasser mit Butter aufkochen und 20 min. dünsten lassen

Jetzt das Fleisch portionsweise im Wok frittieren. Aus dem Öl herausnehmen. Abtropfen lassen und ein zweites Mal frittieren, dass es schön braun und knusprig wird. Wieder herausnehmen und beiseitestellen.

Das Gemüse, den Ingwer und den Knoblauch im heißen Wok mit Öl scharf anbraten. Das Fleisch dazugeben und kurz mitbraten. Den Zucker dazugeben und kurz karamellisieren. Mit 6 EL Sherry ablöschen und die Chilisauce dazugeben. Kurz durchschwenken. 6 EL helle Sojasauce dazugeben und kurz durchschwenken. Zum Schluss die dunkle Sojasauce unterrühren. Mit Szechuanpfeffer garnieren.



FRANKREICHS FINEST

Crème brûlée

1	Vanilleschote
5	Eigelb (Größe M)
200 g	Schlagsahne
150 ml	Milch
60 g	weißer Zucker
90 g	brauner Zucker

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Den Backofen vorheizen:

Ober- und Unterhitze: etwa 140 °C
Heißluft: etwa 120 °C

Eigelb, Sahne, Milch und weißen Zucker in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen vermischen. Flüssigkeit mit Mark der Vanilleschote gut verrühren und in Förmchen portionieren. Schälchen in eine Fettpfanne stellen. Die Fettpfanne mit Wasser auffüllen, bis die Schälchen ungefähr zur Hälfte im Wasser stehen. Fettpfanne vorsichtig in den Backofen schieben.

Garzeit: etwa 75 Min.

Die Crème brûlée aus dem Wasserbad nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Vor dem Servieren Crème brûlée mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Brenner karamellisieren.



Tipp

Die Lava Cake mit Staubzucker bestreuen und mit einem kleinen Häubchen Schlagobers sowie einer Kugel Vanilleeis servieren.

DIE SCHOKOLADIGE ERFINDUNG VON MICHEL BRAS

Lava Cake

8	Eier
250 g	weißer Zucker
2	Päckchen Vanillezucker
½ TL	Salz
350 g	Zartbitterkuvertüre
350g	Butter
65 g	Kakaopulver
165 g	Mehl

Schmelze die Butter und die Schokolade im Warmwasserbad und lasse sie abkühlen.

Schlage die Eier mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Salz schön schaumig. Rühre dann die Butter-Schoko-Masse unter. Siebe dann das Mehl und das Kakaopulver dazu und hebe alles vorsichtig unter.

Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Fette acht Förmchen (oder ein Muffinblech) ein. Verteile den Teig gleichmäßig darin.

Backe die Küchlein nun ca. 12-13 Minuten. Jeder Ofen backt anders, deswegen solltest du die Küchlein gut im Auge behalten. Die Oberfläche der Kuchen sollte sich beim Anfassen anfühlen wie ganz dünne Haut, dann sind die Küchlein perfekt.

MAN SAGT, ER SEI ZUMINDEST GESUND

Rote-Bete-Smoothie

300 g	rote Bete (gekocht)
200 g	Heidelbeeren
200 g	Brombeeren
2	Zitronen
5	Stängel Minze
2 EL	Hanfsamen (geschält)
2 EL	Agavendicksaft - oder Ahornsirup
1000 ml	Kokoswasser (gekühlt)

Tipp

Für eine angenehmere Textur beim Trinken kann man den Smoothie auch durch ein Sieb passieren.

Die Rote Bete gut waschen, etwas schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Brombeeren und Heidelbeeren, den Hanfsamen, den geschälten Zitronen, dem Agavendicksaft und den Minzblättern in einen leistungsstarken Mixer geben. Das Kokoswasser bzw. das kalte Wasser aufgießen und alles zu einem sämigen Smoothie mixen. Den Smoothie mit Hanfsamen und Minze garniert kalt servieren.

